

الطبخ

حزرتي القارة ..
سجني لي اليوم ان اتوجه
باحد الامور الهامة ..
انت وليس الى نصفك ..
لاني اعتقد ان هذا
الامر هو من واجبك ..
لان يكون ذلك لانه يتعلق
بشؤونك ..
وتفديتها انت ، وقد يكون
الامر تقييد القيم به اكثر من
غيره ..



في كل من شك في ان مشكلة الشباب
ليست جديرة بالاهتمام من المسؤولين في كل
دولة .. كما نعلمها دراسات واسعة
مستفيضة من رجال الاجتماع والبرهان
وعلماء النفس والادب .. رجال الدين
وتكاد تقطع بان هؤلاء الفضلح ان
يتركوا ناحية من نواحي المشكلة الا
ودرسوها بمتابعة وعقل .. ليصلوا الى
اسباب انحراف الشباب .. وقد وصلوا
في كل الاسباب التي تهيء للشباب
سبل الانحراف كالتفاهل بالابوين الذي
يؤدي الى حرمان الشاب من الرقابة ..
والتيك الجنسي .. والحاجة الى
المشورة .. وعدم وجود الوسائل الفعالة
التي يشغل الشباب بها وقت فراغه ..
وعشرون من الاسباب الاخرى .. ولكن
جميع الباحثين بلا استثناء غفلوا عن
سبب خطير من اسباب انحراف الشباب
ذلك السبب هو .. انحراف الطفل .. ان
هذا السبب من ولادة بحيث كان
يجب الا يتبعين افعال العنيتين بشكل
انحراف الشباب .. ذلك لان انحراف
الطفل اذا لم يقوم في الوقت المناسب
كان اصلا من اصول انحراف الشباب
التشوه ..

الصدر الجميل

قبل ان ابدأ بالحديث عن الصدر
يجب ان قلت فلنركز الى هذا الموضوع
المهم .. ان عدم الصبر عند المراهقة
وقلة مفهومها الصحيح عن التكوين
البيولوجي القوي للجسم .. يجعلها
مهمة ومقترعة العلم ان الغلبة للشكيات
من هذه المشكلة .. اعني المفاهيم من
شكل صدرهن سواء كان صغيرا في
الامر كي تتجنب قبيحا هذه المسائل
لانه عادة .. تجلس الطالبة باعمال
وبدون انتباه ..



واللذان الطرق الصحيحة :
اولا : وضع الجسم يجب ان يكون
متوازيا منتصبا بطريقة سليمة طبيعية
لان العمود الفقري غير صلب وغير
ناس .. يمكن ان يتخذ في شكل حسب
الوضع الذي تعود عليه .. واخيرا
يصبح صحيح الوضع من الامور الصعبة
مقليل من الانباه يجنبنا مشاكل
عديدة ..

ثانيا : يجب ان تجلس جيد ..
وتشدي قوامك وتفرغ الى الاعاير واخري
الانكاف باعتدال كي تبدين طبيعية فان
هذا الوضع يساعد على تكوين عاده
حسنة فيدة في نفسك ..
ثالثا : يجب ان تكون طريفة المشي
منتصبة مشدودة الى الاعاير باعتدالي
يرجع جمال الصدر بشكله الطبيعي وان
تتبعي الى نفسك .. ونيتي خطاوات
نحسين بدون خجل وبدون كبرياء ايضا
رابعا : يجب ان تكون فاعلة منتصبة
كما قلت اعلاه وتكاتفين من تقو القدر
مستقيما .. والذين مودعين الى الامام
والارءاء متحركة طريحا ..

بهذه الطرق السليمة تحصلين على
عادة فيدة وجيدة وتبعدك عن الترهل
وتركام السحم .. وارتداء الفضل في
الصدر والجسم ما ..

عقد وحلق
ب ١٢ مليون دولار
القيم في باريس مؤخرا عرض
للمجوهرات بمناسبة مرور ١٠٠ عام
على انشاء محلات لوي كارتييه - أشهر
محلات المجوهرات في العالم - ومقره
القديم اقام العرض احد اخوان كارتييه
والتي ورث المحلات عن جده لم ايه ..

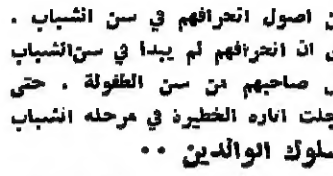


وفي الصورة الصناء ، نال هوك (٢٤)
سنة التي يطلق عليها اسم «هيرة»
للمجوهرات الفرنسية ترتدي طابعا من
المروصات تكونت من عقد وحلق قيمتها
١٢ مليون دولار ..

الوالدان مسؤولان .. عندما ينحرف الطفل

ما يجب ان يعرفه الابا والامهات معمره
دقيقة .. لقد استعرض التقرير اسباب
انحراف الجنسي الشائعة .. كبتا ،
الجسم .. والحالة العقلية - وشخصية
الطفل .. وتأثير غدد الجسم .. لاختلاف
الاباء والامهات .. ذلك لان والدين هما
مصدر الالهام .. الدائم القدر عند الاطفال
.. وحين يخطئ الاب او الام طريق
الصواب في هذه الناحية فلا بد من
ان يصاب الطفل او الطفلة باحدا من
التشوهات كالسادية او اللوسية او
الاستعراض .. او عيادة النفس .. او
الاتجاه لكس الجنس ..

وما يؤسف له ان الباحثين فسي
انحراف الشباب لم يتنبهوا .. او لم
يتنبهوا على الاقل - الى ان ما يسيب
الاطفال من هذه الالوان انما هو اصل
الجنس ..



من اصول انحرافهم في سن الشباب
اي ان انحرافهم لم يبدأ في سن الشباب
بل صاحبه من سن الطفولة .. حتى
يصل الى اثاره الخطيرة في مرحلة الشباب
سلوك والدين ..
ومن الخطا التي يرتكبها الابا
والامهات ما ترويه هذه العوادات .. عاد
الطفل يوما من المدرسة .. فملح الوالد
على وجهه عارات الشور بالذنب والغري
فاخذ يستدرجه حتى عرف منه ان هناك
من ارتكب معه جريمة خفية .. فاخذ
الاب في تورية غريبة يغرب الطفل ليري
ويتهمة بالخنوة والكفر .. ويؤكد
مسامحة ان هذه الطراوة كان لا بد
ان تؤدي الى هذه النتيجة الخزيه ..
ومن الغريب ان هذا العلى له ان يطبق
في ذهن الطفل .. ورسخ في اعتقاده انه
ما دام قد خلق طريا فلا بد ان يستقبل
انار تلك الطراوة كابر لا طر منه وهذه
ام رات طفلا يلعب حذاءها ويضع
على راسه اشرافا امة واخذ يغفرها
وين زارها .. نعمات من غيرة وفقره
.. ولا انصرف الضيوف اخذت بطيب
خافره وتقول له ان من الغيب ان يغفل
ما فعل امام زائرا يا .. والله لا يسيء
فعل ذلك في غير وجودهم .. فثبت في
ذهن الطفل ان التنبيه بالنساء غير جائز
بين النساء .. والله جائز في الرجال
ومن هنا انطعت نفسه في حب التزين
والفراغ عن حدود الذكور والانرا في
اختيار الالوان الشبيهة بملابس النساء
الصغيرات .. وسر ذلك ان امة كانت
في فريدة نفسها تتلف في ان تنجب
بنات فلما ولدت ولدا اطلقت له شعر
راسه وابسته ملابس البنات فانما
الطفل في هذا الطريق بعد ان استطاع
التمييز بين ملابس البيت وملابس
الاولد ..

حب الجنس ..
وام اخرى اكتشفت ان بين ابنتها
البالغة من العمر ١٦ عاما .. وبين اخي
معلمتها علاقة غير طبيعية فبالها الاس
ولم تظن الى انها هي التي دفعتها الى
الاولد ..

هل تريد ان تقاص وزنك؟
هل تريد ان تقاص وزنك؟
سؤال حتما سيفرض نفسه
بالاجابات فاليك الطريق الذي
يحق لك هذه الرغبة ..

لا بد من تقليل عدد السمرات
الحرارية التي تزودن بها جسمك يوميا
عن طريق الطعام والسبب ان الجسم
سيعاير الى الاجزاء البدنية ليستعملها
حاجته الى السمرات الحرارية ..
اعمدى فورا الى تقليل الاغذية التي بها
سمرات عالية وكميات كبيرة من المواد
الكربوهيدراتية لان ذلك يعطي اسرع
الطريق الى انقاص وزنك .. وهي اسرع
في الصناعات والتبويض والكريات ..
لا تعطي اية اعداد للسمنة التي اصابتك
واقني نفسك انها بسبب زيادة الطعام
وحينما ستطوين عاداتك الغذائية
وتقللين كميات الطعام ..

التي نفسك بان عملية انقاص
الوزن تحتاج الى الوقت والصبر .. وانها
تتحقق بالتدريج ولا تتم دفعة واحدة
لان زيادة الوزن التي حدثت خلال سنوات
طويلة لا يمكن التخلص منها في يوم
واحدة .. ولا تبدي امواك في سراء
حيوب او اذوية يقال عنها انها تنقص
الوزن .. لان كل ما تفعله هذه الحبوب
هو انها تقلل كمية الماء في الجسم فقط
لا تضعك الاغذية التي يقال عنها انها
تنقص الوزن .. لان كل ما في الامر ان
بها سمرات حرارية قليلة ولن تذيب
هذه الاغذية السمرات الحرارية الموجودة
في اجمة اخرى تتناولها دون حذر
قليل وزنك عن طريق اتباع الاسلوب
اللائق في الطهي .. فعد الطهي ابتدي
نهائيا في المدينتين ..
لا تنسى ان الالوان غير من العلاج
.. فاذا ساعدت اطفاك على عدم الإصابة
..

بالسمنة في طفولتهم فانك ستوفرين
عليهم مشقة العمل على ازالة السمنة في
السن المتقدمة .. اخيرا فان انقاص
الوزن من الناحية الصحية بالإضافة الى
انه يسكب قواما رشيقا ..
ولن تتجني انقاص وزنك والحصول
على القوام الرشيق الا اذا حرصت على
الادامة على مزاولة التمرينات الرياضية
..

الديتايست (ر.ب. في. سي)
يسبب السرطان !!
البحوث العديدة التي اجريت على
علب واواني الديتايست التي انتشرت
بشكل هائل .. كإفضل طريقة لتعليب ..
انبت ان مادة الديتايست ما هي الا
.. مصدر للسرطان ..
افصح ذلك بعد ان اصيبت معظم
العلبات والاغذية بتابع للمستهلك في
مقام نداء العالم بالوانى وعلسب
الاطفال .. وهذا عدا عن الحبوبيات
والسكرات التي تسوق في اقلية بلاستيكية
.. وحتى .. مصاصات الاطفال تصنع من
هذه المادة الخطيرة ..
وبالطبع فقد هبت معظم الحكومات
في العالم الى التخلص وإعادة النظر
بصناعة الديتايست حتى ان دول كثيرة
ست قوانين تمنع استعمال هذه المادة
الا ان القضية لن تنتهي عند هذا
الحد .. حيث ان معظم المصانع
والكاملات اليوم تصنع من هذه المادة
.. مثل اسلاك الكبر .. واوراق الجوز
تايت وغيرها ..



يغني ان يكون للشمس تأثير في
التسبب بمشاكل ذات صفة خلقية
او دنيية ولكنه على اي حال سيؤثر
ايجابيا على مشاريك عامة بما فيها
مشروع سفر محتمل ..

يحسن بك ان ترتب مصادرك
ومصادف محبك .. القمر يرمي
سؤون شركاك مع القمر او مع
زوجك .. تعاضد المخاطر المالية
والاجتماعات الطفولة بالكل ..

بعض المشاكل العاطفية او العائلية
لا تسبب لك مؤتتا بعض التشوش
الذي من شأنه ان يضر في عملك .. لا
تجرب تشوشك في نسبة غير
.. مستقيمة ..

سيجاء لك ان تجري مشيرات
بوتقة او ان تجر قضية عامة
.. ذلك تشوشك بالارواح من جراء عملك
او بسبب بعض الاشخاص الثقيل
.. مثل ..

تشوشك زيادات او هبوطات او
بخرية في سفر .. من حريما عمل
اكتافك على الوجه الافضل ولا
تدخل في ما لا يعيك ..

شؤونك المالية فتشوشك ولاسيما
ذا كنت وقتت مالا في مشروع جديد
ليس له ضمانات كافية فلا تدع
ذلك يضر على انتاجك في العمل
.. رجليته ..

ستفرغ على انقاص جدد .. فكن
جدرا في كل ما يجري حولك لانك
لا تستخرج بعض المعلومات الناعمة
واق على بعض التنازلات في محبك
.. العالي ..

لا تفزع القضايا الشخصية
.. القضايا الهينة لكن عملك كمتلاويما
يوم ليسكن لك موجهة اعمال اخرى
جديدة ومفيدة ..

خاتك الاول ذات تأثير خاص هذا
الاسبوع فسقوم بمشاريع جديدة
وتكافؤ جهودك على الصعيد المهني

تصادفك بعض المشاكل العائلية
والعاطفية التي تشوش حسن سير
عملك .. يتوجب عليك اجراء تعديلات
على بعض مشاريعك وفقا للاحداث
القاهرة ..

خاتك العودية عشرة توكه بالخبر
وستكون ذات تاريخ حسن في صداقاتك
وعلاقتك الاجتماعية لا تفتن ان تطلب
نصيحة صديق حول مشروع تعتزم
تنفيذه ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك العودية عشرة توكه بالخبر
وستكون ذات تاريخ حسن في صداقاتك
وعلاقتك الاجتماعية لا تفتن ان تطلب
نصيحة صديق حول مشروع تعتزم
تنفيذه ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

شؤونك الهينة تسير في الطريق
القديم وتساعدك الظروف لوانية
على النجاح فيها .. وانظر برسمي
علاقتك بروسانك او بانقاص اكبر
سنا منك ..

